



RIMASUN COVID-19 ONQOYMANTA, QHALI KANANCHISMANTA IMA

Por Odi Gonzales Jimenez y Colleen Connolly

Wayqepanaykuna

Kunanpacha kawsayninchis kashan sasa.

Covid-19 (chunka isqonniyoq) nisqa kashan Ilaqtanchiskunapi. Llapanchis kashanchis llakiwan mancharisqa.

Kay onqoyta qollochinapaq, yachananchis imaynata yanapanakunanchis ñoqanchispura.

Sichus Ilaqtamasinchis otaq ayllumasinchis mana allinchu kashan chayqa yanapananchis kanqa kikin ayllunchispi, Ilaqtanchispi ima.

Sichus mana atinchischu achhuykuyta otaq watukuyta Ilaqtamasinchista, chayqa atinchis waqyayta telefonopi otaq celularpi yanapanakunanchispaq.

Chaymantataq, ama qonqaychischu kamachikunata: maqchhikuychis makiykichista,

ama llamikuychischu simiykichista otaq senqaykichista,

tiyaychis t'aqasqa hoq runakunamanta, p'istukuychis simiykichista, senqaykichista ima.

Sichus ruwasunchis chayta, chayqa atinchis atipayta kay onqoyta phawaylla



CONVERSEMOS COVID-19: SALUD MENTAL

Por Odi Gonzales Jimenez y Colleen Connolly

Estimado(a) compañero(a)

Hoy estamos viviendo unos tiempos difíciles

El COVID 19 ha afectado a nuestras comunidades, y todos nos sentimos angustiados y preocupados.

Para superar esta crisis de salud, debemos aprender a apoyarnos entre nosotros.

Si algún amigo o familiar está angustiado, debemos buscar apoyo entre nosotros al interior de la familia y nuestra comunidad.

Si no podemos acercarnos o ver a algún familiar, debemos recurrir al celular o al teléfono, para llamarnos y apoyarnos.

Y finalmente, no olvidarnos seguir las recomendaciones: lavarnos las manos,

no llevar las manos a la boca o a la nariz,

mantener distancia entre personas, y cubrirse la boca y la nariz.

Para salir de esta crisis lo más pronto posible.



LET'S TALK COVID-19: MENTAL HEALTH

By Odi Gonzales Jimenez and Colleen Connolly

Dear friend

We are living in difficult times

COVID-19 has affected our communities, and we feel worried and anxious.

In order to beat this health crisis, we need to learn to support each other.

Friends or family members feeling sad or in anguish should seek support from family and community

If it is not possible to be close to family in person, we should connect over the phone or mobile to communicate and support each other.

Finally, let's not forget to follow the recommendations: we should wash our hands,

Avoid touching our nose and mouth with our hands,

maintain social distance between people, and use a face covering

In order to beat this crisis as soon as possible.